

PLANO DE AULA

CENTRO EDUCACIONAL MUNICIPAL MARIA IRACEMA MARTINS DE ANDRADE

PROFESSORA SUPERVISORA: Giovana Martins da Costa Dantas

COORDENADORA DE ÁREA: Alexandra Folle

ESTUDANTES: Sérgio Henrique da Silva Vicente, Karen Simas da Rosa, Rafael Oliveira dos Passos

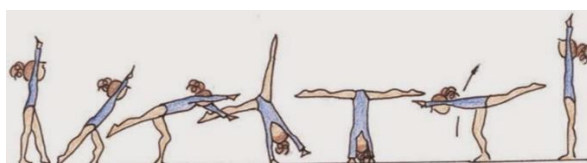
ANO ESCOLAR: 2º e 3º anos

TEMA: Ginástica - Condicionamento físico - Capacidades físicas - Equilíbrio e Flexibilidade

OBJETIVO: Execução e compreensão das capacidades físicas de equilíbrio e flexibilidade, por meio da ginástica dos animais.

ATIVIDADE 1: Conversa inicial

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: quadra poliesportiva. Alunos organizados lado a lado, com distanciamento de 1,5m, formando uma meia lua, utilizar as linhas da quadra como referência.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: relembrar os conceitos das capacidades de equilíbrio e flexibilidade e as atividades realizadas nas aulas anteriores. Questionar sobre: Como utilizar as duas capacidades físicas juntas em novos movimentos? Por exemplo: esporte, brincadeiras, etc., entre eles a estrelinha. Ao realizar uma estrelinha, devemos nos equilibrar sobre as mãos, e ter flexibilidade o suficiente para com o corpo realizar o movimento, o que também nos exigirá flexibilidade para realizar o movimento.



Obs: a imagem pode ser mostrada para os estudantes na aula, para ilustração do movimento.

- Relembrando a definição de equilíbrio: capacidade de manter o corpo estável no espaço (importante para ficar em pé, andar, correr, movimentar-se e para realizar práticas corporais nas aulas de Educação Física e atividades do dia a dia).
- Relembrando a definição de flexibilidade: capacidade das articulações se movimentarem com fluidez na amplitude de seus movimentos, sendo responsável pela execução de um movimento dentro das suas possibilidades de amplitude máxima.

ATIVIDADE 2: Ginástica dos animais

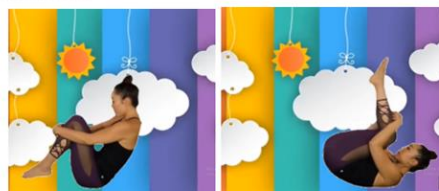
- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: quadra poliesportiva. Alunos lado a lado, com distanciamento de 1,5m, formando uma meia lua. Utilizar as linhas da quadra como referência.

- Descrição do desenvolvimento da atividade: sem a música, demonstração dos movimentos dos animais, enquanto alunos observam. No segundo momento, realizar novamente os movimentos, mas agora com os alunos realizando também. Para finalizar, todos fazem juntos ao som da música ‘ginástica dos animais’.

PÁSSARO



FORMIGA



BORBOLETA



CARANGUEJO



SAPO



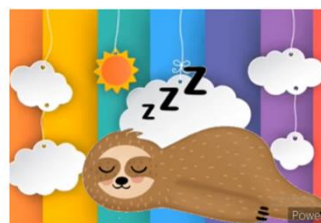
MACACO



GIRAFA



VACA



- Materiais necessários: caixa de som, música ‘ginástica dos animais’. Disponível no Youtube: <https://youtu.be/ZVQyc9MtWxY>.

ATIVIDADE 3: Conversa final

- Organização do espaço, materiais e estudantes para realização da atividade: quadra. Alunos lado a lado, com distanciamento de 1,5m, formando uma meia lua. Utilizar as linhas da quadra como referência.
- Descrição do desenvolvimento da atividade: facilitar um diálogo entre os alunos para que cada um fale sobre a diferença entre o equilíbrio e a flexibilidade, qual animal necessita de mais equilíbrio e qual animal necessita de mais flexibilidade para executar a dança.

AValiação DA TURMA/ALUNOS:

- Instrumento(s): observação e registro.
- Critério de avaliação da aprendizagem dos alunos: execução das capacidades físicas de equilíbrio e flexibilidade: regular; satisfatória; boa; excelente. Demonstração de compreensão do conceito e da aplicabilidade entre equilíbrio e flexibilidade.